RESEP KOMPLIT

OLAHAN TEMPE

Great! Kitchen

RESEP KOMPLIT

OLAHAN TEMPE

RESEP KOMPLIT

OLAHAN TEMPE

Penulis : Great! Kitchen
Penyunting : Fenita Agustina
Perancang Sampul : Joko Supomo
Perancang Isi : Joko Supomo

Cetakan I, 2012

Penerbit: Great! Publisher (Anggota Ikapi)
Gedung Galangpress Center
Jl. Mawar Tengah No. 72, Baciro, Yogyakarta 55225
Telp. (0274) 554985, Faks. (0274) 556086
E-mail:great.publisher@galangpress.com
Website: www.galangpress.com

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Kitchen, Great!

Resep Komplit Olahan Tempe
Yogyakarta; Great! Publisher
Cet. I, 2012; 12 x 18 cm; 112 hal.
ISBN: 978-602-8696-48-7

I. Masakan
II. Judul
III. Agustina, Fenita

Dicetak oleh:
Percetakan Galangpress
Jl. Mawar Tengah No. 72, Baciro, Yogyakarta 55225
Telp. (0274) 554985, Faks. (0274) 556086
E-mail: produksi.galang@galangpress.com

KATA PENGANTAR

Siapa sangka tempe sudah menjadi makanan yang mendunia. Makanan yang terbuat dari kacang kedelai yang telah difermentasikan ini sangat kaya gizi yang bermanfaat untuk kesehatan. Tempe yang dulu dikenal sebagai makanan murah, kini pun telah berubah menjadi makanan mewah dan favorit di seluruh dunia. Bahkan di negara lain seperti Jepang, Belanda, dan Jerman, tempe telah menjadi makanan kelas hotel dan dijual mahal di sana.

Lantas bagaimana dengan kita? Tempe sangat mudah didapatkan di negeri ini. Setiap kalangan masyarakat dapat menjangkau dengan harga tempe yang masih sangat murah. Mengingat tingginya nilai gizi yang terkandung dalam tempe maka sangat dianjurkan makanan olahan tempe bisa dihadirkan dalam setiap menu sehat keluarga.

Anda tertarik untuk mengolah berbagai macam makanan dengan bahan utama tempe? Jangan bingung, dengan buku "Resep Komplit Olahan Tempe" ini dijamin Anda dapat menyajikan variasi menu tempe bercita rasa istimewa. Anda pun tak pernah kehabisan ide untuk mengolah tempe.

Berisi 77 kreasi olahan tempe, buku ini akan menjadikan acara memasak Anda pun akan lebih mudah dan menyenangkan. Lezat, sehat, dan hemat dapat sekaligus Anda dapatkan dalam mengolah tempe ini. Selamat mencoba!

Great! Kitchen

DAFTAR MENU

Menu Utama

Lauk

Kudapan

Sambal

Minuman & Pudding

Tips Seputar Tempe

TEMPE, MAKANAN POPULER, MURAH, DAN BERGIZI TINGGI			
KANDUNGAN GIZI DALAM TIAP 100 GRAM TEMPE KEDELAI			
Energi	: 201 kal	Fosfor	: 326 mg
Lemak	: 8,8 g	Besi	: 4 mg
Hidrat arang	: 13,5 g	Karotin	: 34 mkg
Serat	: 1,4 g	Vitamin B1	: 0,19 mg
Abu	: 1,6 g	Air	: 55,3 g
Kalsium	: 155 mg		

Sumber: Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia Depkes RI Dir. Bin.Gizi

Khasiat dan Kandungan Gizi Tempe

Tempe merupakan makanan populer yang kaya akan gizi dan khasiat. Sangat mengagumkan bahwa tempe berkhasiat melawan radikal bebas. Hanya dengan rajin mengonsumsi tempe, maka proses penuaan dapat dihambat dan timbulnya penyakit degeneratif (jantung koroner, diabetes mellitus, kanker, dan lain-lain) dapat dicegah. Beberapa khasiat tempe tersebut, tentu tidak terlepas dari kandungan gizi yang ada di dalamnya.

Masih banyak khasiat tempe yang tak kalah penting lainnya. Di bawah ini beberapa kandungan gizi tempe serta khasiatnya yang perlu Anda ketahui.

- Protein dalam tempe sangat tinggi dan mudah dicerna sehingga baik untuk mengatasi diare.
- Flavoid dalam tempe bersifat antioksidan sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
- Mengandung superoksida desmutase yang dapat mengendalikan radikal bebas, baik bagi penderita jantung.
- Mengatasi anemia. Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin karena kekurangan zat besi (Fe), tembaga (Cu), seng (Zn), protein, asam folat, dan vitamin B12. Unsur-unsur tersebut ada dalam tempe dan berguna untuk menanggulangi anemia.
- Anti-infeksi. Tempe mengandung senyawa anti-bakteri yang diproduksi oleh karang tempe (R. Oligosporus). Zat antibakteri merupakan antibiotika yang bermanfaat meminimalkan infeksi. Zat ini dapat mencegah diare, penyakit jantung, hipertensi, dan juga sebagai penurun kolesterol darah.

- Daya hipokolesterol. Kandungan asam lemak jenuh ganda pada tempe dapat menurunkan kadar kolesterol.
- Memiliki sifat antioksidan, menolak kanker.
- Mencegah masalah gizi ganda (akibat kekurangan dan kelebihan gizi) beserta berbagai penyakit yang menyertainya, baik infeksi maupun degeneratif.
- Mencegah timbulnya hipertensi.
- Kandungan kalsiumnya yang tinggi, tempe dapat mencegah osteoporosis.

Sumber: http://id.wikipedia.org/wiki/Tempe

MENU UTAMA

GULAI TEMPE *untuk 6 porsi

Bahan:

- 400 g tempe, potong dadu 3 cm
- 3 lbr daun jeruk purut
- 1 btg serai, memarkan
- 750 cc santan
- 1 bh asam jawa

Bumbu halus:

- 6 bh cabe merah
- 1 sdt ketumbar
- ¼ sdt jinten
- 1 sdt merica bulat
- 3 bh kemiri, sangrai
- ½ sdm lengkuas
- 2 sdt kunyit
- 3 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah
- Garam dan gula pasir secukupnya

Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan dan bumbu halus di dalam wajan.
2. Didihkan, kecilkan api, masak sampai seluruh bahan matang dan kuah kental.
3. Angkat dan hidangkan.

SAMBAL GORENG TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 1 papan tempe, potong kotak 1½cm
- 100 g kapri
- 1 lbr daun salam
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 500 g santan kental
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 5 bh cabe merah
- 3 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Terasi secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula jawa secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng tempe hingga garing, angkat, dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, lengkuas, dan daun salam sampai harum.
3. Masukkan tempe, tambahkan santan. Diamkan sampai bumbu dan santan meresap.
4. Menjelang matang, masukkan kapri. Aduk sampai kapri hingga layu. Angkat dan sajikan.

TEMPE TUMIS KECAP *untuk 2 porsi

Bahan:

- 1 papan tempe, potong dadu 1 cm
- 5 btr bawang merah, iris halus
- 2 siung bawang putih, iris halus
- 3 bh cabe hijau, potong-potong 1 cm
- 1 btg daun bawang, potong-potong
- 1 lbr daun salam
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 4 sdm kecap manis
- Garam secukupnya
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabe hijau, daun salam, dan lengkuas hingga harum. Masukkan daun bawang.
2. Masukkan tempe, masak hingga berwarna kecokelatan.
3. Tambahkan kecap manis dan garam. Masak hingga matang. Angkat dan sajikan.

TERIK TEMPE *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♥ 400 g tempe, potong 4x4x2 cm
- ♥ 3 sdm minyak sayur, untuk menumis
- ♥ 3 lbr daun jeruk purut
- ♥ 600 ml santan

Bumbu halus:

- ♥ 6 btr bawang merah
- ♥ 3 siung bawang putih
- ♥ 3 btr kemiri
- ♥ 1 sdt merica butiran
- ♥ 1 sdt ketumbar
- ♥ 1 cm lengkuas
- ♥ ½ sdt gula pasir
- ♥ 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan santan, tambahkan daun jeruk. Didihkan.
3. Masukkan tempe. Masak hingga kuah kental dan berminyak. Angkat dan sajikan.

TEMPE TAUCO *untuk 5 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong dadu 1 cm
- ¼ sdt garam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 200 ml air
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 4 sdm tauco

Bumbu halus:

- 2 bh cabe merah
- 2 cm kunyit
- 3 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan lengkuas sampai harum.

2. Tambahkan tauco, aduk rata hingga matang.
3. Masukkan tempe. Aduk rata. Tambahkan air dan garam.
4. Masak hingga bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan.

NYOMOK TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, potong dadu 1½ cm
- 700 ml santan dari ½ btr kelapa
- 5 bh cabe hijau, potong bulat 1 cm
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 3 lbr daun salam
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 4 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar, sangrai
- 1½ sdt jinten
- 2 cm kunyit, bakar, kupas
- 1 sdt terasi, bakar
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
2. Tuangkan santan, aduk hingga mendidih.
3. Masukkan tempe, lengkuas, daun salam, dan cabe hijau.
4. Masak sambil sesekali diaduk hingga mendidih dan matang. Angkat dan sajikan.

BALADO TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, iris-iris tipis
- 2 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 150 ml air
- 5 btr bawang merah, iris tipis
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt gula pasir
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 10 bh cabe merah
- 2 siung bawang putih
- Air secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih dan garam, tambahkan air, aduk rata. Oleskan pada tempe.
2. Panaskan minyak, goreng sebagian tempe hingga matang dan kering.
3. Panaskan minyak, tumis bawang merah sampai harum dan berwarna kecokelatan.
4. Masukkan bumbu halus, aduk-aduk sampai matang.
5. Tambahkan gula pasir dan air jeruk nipis, aduk-aduk sampai agak kering.
6. Masukkan tempe goreng, aduk rata. Angkat dan sajikan.

TEMPE BUMBU RUJAK *untuk 6 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, potong dadu 2 cm, goreng kering
- 2 lbr daun jeruk
- 1 btg serai, memarkan
- 500 ml santan kental
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdt garam
- 2 sdt gula jawa, iris
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 5 btr bawang merah
- 5 bh cabe merah
- 3 btr kemiri
- 1 cm lengkuas
- 1 cm kunyit

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk dan serai sampai harum.
2. Masukkan tempe goreng, aduk rata.
3. Tuangkan santan, tambahkan garam, gula jawa, dan air asam, masak sampai kental. Angkat dan sajikan.

TEMPE KUNING *untuk 5 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong-potong ukuran 2 × 5 cm
- 300 cc santan
- 3 bh cabe hijau, iris kasar
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 1 lbr daun salam
- 2 lbr daun jeruk purut

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 3 btr bawang merah
- 3 bh kemiri
- 2 sdt ketumbar halus
- ½ sdt jinten
- ½ sdt terasi
- ½ sdt gula
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campurkan santan dan bumbu halus, didihkan.
2. Masukkan lengkuas, daun jeruk, dan daun salam. Tambahkan tempe, masak hingga tempe matang.
3. Masukkan cabe hijau, aduk rata. Masak hingga cabe layu. Angkat dan sajikan.

CA TEMPE CABE HIJAU *untuk 5 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong dadu 1 cm
- 8 bh cabe hijau, iris miring kasar
- 2 papan petai, belah jadi dua bagian
- 100 g udang basah, kupas
- 4 btr bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis

- 1 sdm terasi halus
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 25 g gula jawa, iris halus
- 125 ml air
- Garam secukupnya
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan putih hingga harum.
2. Masukkan lengkuas, terasi, gula jawa, dan daun salam. Aduk rata.
3. Masukkan tempe, udang, cabe hijau, dan petai. Aduk sebentar. Masak hingga udang berubah warna.
4. Tambahkan air dan garam. Masak hingga air menyusut dan tempe matang. Angkat dan sajikan.

ASEM-ASEM TEMPE *untuk 8 porsi

Bahan:

- 200 g tempe, potong 2x2 cm
- 2 ltr air
- 200 g daging dan tetelan sapi

- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 lbr daun salam
- 2 bh cabe merah, belah membujur jadi dua bagian
- 2 bh cabe hijau, belah membujur jadi dua bagian
- 3 bh belimbing sayur, iris melintang 1 cm
- 2 sdt asam jawa, remas-remas dengan 50 ml air, saring
- 2 sdm daun bawang merah cincang

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 4 btr kemiri sangrai
- 2 lbr daun jeruk
- 1½ sdt terasi goreng
- 1 sdt gula jawa, sisir
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Rebus daging dan tetelan sapi dengan 2 ltr air hingga empuk. Angkat, sisihkan kaldunya sebanyak 500 ml.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, lengkuas, dan daun salam hingga harum.

3. Masukkan cabe merah dan hijau. Aduk hingga cabe layu.
4. Masukkan tempe, daging dan tetelan sapi, serta kaldu. Didihkan.
5. Tambahkan belimbing sayur, air asam jawa, dan daun bawang. Masak hingga matang. Angkat dan sajikan.

OSENG TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, potong dadu, goreng setengah matang
- 200 g tetelan sapi, rebus, potong-potong
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 5 btr bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 bh cabe hijau, iris tipis
- 15 sdm air
- 2 sdm gula jawa
- 3 sdm kecap manis
- Merica bubuk secukupnya
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabe hijau, aduk hingga layu.
2. Masukkan tetelan sapi, tuangkan air. Masak hingga mendidih.
3. Tambahkan gula jawa, kecap, merica bubuk, garam, gula pasir, dan tempe. Masak hingga bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan.

ORAK-ARIK TEMPE TAUCO *untuk 6 porsi

Bahan:

- 400 g tempe, potong dadu 2 cm, goreng setengah matang
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 5 btr bawang merah, memarkan
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 4 bh cabe rawit, iris tipis-tipis
- 200 g buncis muda, bersihkan, potong-potong
- 50 ml kaldu ayam
- 100 g ikan asin gabus, iris dadu, goreng kering
- 50 g soun kering, rendam air dingin hingga bening, tiriskan

Bumbu, aduk rata:

- 2 sdm tauco
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, jahe dan cabe rawit hingga harum. Masukkan bumbu, aduk rata.
2. Masukkan buncis, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan kaldu ayam, didihkan. Masak hingga kaldu menyusut.
4. Masukkan tempe dan ikan asin, aduk rata.
5. Tambahkan soun, aduk sebentar hingga rata dan matang. Angkat dan sajikan.

SAYUR TEMPE CABE HIJAU *untuk 3 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, potong bentuk dadu 1 cm
- 250 g daging dan tetelan sapi
- 1 ltr air
- 1 lbr daun salam
- 3 cm lengkuas, memarkan
- ½ sdt lada
- 1 sdt garam
- 500 ml santan

- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 5 btr bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 12 bh cabe hijau keriting, iris kasar
- 5 bh cabe rawit merah, iris kasar

Cara membuat:

1. Rebus daging dan tetelan sapi dengan air sampai empuk. Angkat dan sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum.
3. Masukkan cabe hijau, cabe rawit, daun salam, lengkuas, lada, dan garam. Masak sampai bumbu matang.
4. Tambahkan daging dan tetelan sapi beserta air kaldunya. Masak sampai mendidih.
5. Masukkan tempe dan santan, masak dengan api sedang hingga mendidih dan bumbu meresap. Angkat dan sajikan hangat.

RUJAK TEMPE *untuk 3 porsi

Bahan tempe:

- 150 g tempe
- 25 g daun kemangi
- 25 g telur

- 1 sdt garam
- 4 bh tomat setengah matang
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus untuk tempe:

- 1 bh cabe merah
- 3 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt merica

Bahan rujak:

- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 sdt air asam jawa
- 2 lbr daun jeruk purut
- 50 g udang
- 100 g santan
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus untuk rujak:

- 4 bh cabe merah
- 3 btr kemiri sangrai
- 6 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt terasi

Cara membuat:

1. Kukus tempe selama 10 menit dan haluskan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus untuk tempe hingga harum.
3. Campurkan tempe dengan tumisan bumbu. Aduk rata. Tambahkan kemangi, telur, dan garam. Aduk rata. Sisihkan.
3. Potong bagian atas tomat, keluarkan isinya dengan sendok. Isikan campuran tempe ke dalam tomat. Kukus selama 10 menit.
4. Bumbu rujak: panaskan minyak, tumis bumbu halus untuk rujak. Tambahkan daun salam, serai, lengkuas, asam jawa, dan daun jeruk sampai harum. Masukkan udang dan santan. Didihkan.
5. Masukkan tomat yang telah dikukus dan masak sebentar kira-kira lima menit. Angkat. Siap disajikan.

TEMPE BUMBU BALI *untuk 6 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong-potong kotak
- ¾ sdt garam
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt gula pasir

- 100 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 6 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 6 bh cabe merah, buang bijinya
- 3 cm jahe

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dengan api sedang, goreng tempe hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
3. Tambahkan gula pasir, garam, kecap manis dan air, aduk rata. Masak hingga mengental.
4. Masukkan tempe goreng, aduk rata hingga bumbu meresep. Angkat dan sajikan.

OREG TEMPE PEDAS *untuk 4 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong kecil-kecil
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 100 ml air

- 1 sdm air asam jawa
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 sdm gula jawa, iris-iris
- 1 sdt garam
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 8 bh cabe merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng tempe sampai agak kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan air dan air asam, daun salam, serai, lengkuas, garam, dan gula jawa. Masak sampai mendidih.
3. Masukkan tempe goreng. Aduk sampai bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan.

LODEH TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, potong dadu 1 cm
- 100 g udang, kupas
- 10 bh petai
- 6 bh cabe hijau, iris melintang
- 2 bh cabe merah, iris melintang
- 1 lbr daun salam
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 3 btr bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 1 bh tomat
- 500 ml santan
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Gula pasir dan garam secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan putih hingga harum.
2. Masukkan cabe hijau, cabe merah, daun salam, lengkuas, dan tomat. Aduk rata hingga bahan layu.
3. Masukkan tempe, santan, gula pasir, dan garam.
4. Tambahkan petai dan udang. Masak hingga matang. Angkat dan sajikan.

SEMUR TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 10 btr telur, rebus, kupas
- 350 g tempe, potong-potong
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 600 ml air
- ¼ sdt pala bubuk
- ¼ sdt cengkeh bubuk
- 10 sdm kecap manis
- Gula pasir dan garam secukupnya

Bumbu halus:

- ½ sdm lada butiran
- ½ sdm ketumbar butiran
- 1 sdt garam
- 6 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Kemiri secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
2. Tuangkan air, aduk-aduk. Masak hingga mendidih. Tambahkan kecap manis, aduk rata.
3. Tambahkan pala bubuk, cengkeh bubuk, garam, dan gula pasir. Aduk rata.

4. Masukkan telur dan tempe. Masak hingga air menyusut dan mengental. Angkat dan hidangkan.

SUP TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 200 g tempe, kukus dan haluskan
- 250 g daging dan tetelan sapi, rebus hingga empuk, lalu sisihkan
- 15 btr telur puyuh, rebus, buang kulitnya
- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm bawang bombay cincang
- 2 bh cabe merah besar, belah dan buang bijinya
- 1 btr telur, kocok lepas
- 1 bh tomat merah, potong-potong
- 2 lbr daun salam
- 2 lbr daun jeruk purut
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- Lada halus secukupnya
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Campurkan tempe dengan kocokan telur, garam, dan lada halus secukupnya. Aduk rata hingga menjadi adonan.

2. Bentuk adonan menjadi bola-bola kecil, goreng dan tiriskan.
3. Panaskan kaldu daging bekas rebusan tetelan.
4. Sementara itu, panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum dan layu.
5. Masukkan tumisan bawang ke dalam air kaldu.
6. Masukkan daging, tempe, telur puyuh, cabe merah, daun salam, daun jeruk, garam, lada, dan gula secukupnya.
7. Masak sampai mendidih. Menjelang diangkat, masukkan tomat. Angkat dan sajikan.

REMPAH TEMPE *untuk 5 porsi

Bahan:

- 200 g tempe, kukus, haluskan
- 100 g kelapa parut
- 1 btr telur, kocok lepas
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 1 bh cabe merah, buang bijinya, iris serong
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 4 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar

- ½ sdt ebi, sangrai
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Campur semua bahan (kecuali minyak goreng) dan bumbu halus hingga menjadi adonan.
2. Bentuk adonan menjadi oval pipih.
3. Panaskan minyak, goreng adonan sampai matang. Angkat dan sajikan.

TEMPE BURGER *untuk 6 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, kukus, hancurkan kasar
- 1 bh bawang bombay, cincang
- 100 g daging sapi cincang, sangrai sampai air daging habis
- 1 siung bawang putih, cincang
- 1 btg daun bawang, iris tipis bagian yang putih
- 1 sdm seledri cincang
- 1 btr telur, ambil putihnya untuk mengolesi adonan
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 2 sdm margarin, untuk menggoreng

Pelengkap:

- Daun selada secukupnya
- Saus tomat atau cabe secukupnya

Bumbu:

- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- ¼ sdt pala bubuk

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Aduk hingga layu, angkat.
2. Campur tumisan bumbu dengan tempe, daging sapi, daun bawang, dan seledri.
3. Tambahkan kecap manis, merica bubuk, garam, dan pala bubuk. Aduk rata hingga menjadi adonan.
4. Bentuk adonan bulat-bulat berdiameter 7 cm.
5. Olesi permukaan adonan dengan putih telur. Panaskan margarin, goreng adonan hingga berwarna kecokelatan.
6. Selipkan adonan tempe yang sudah digoreng di antara roti. Tambahkan daun selada dan saus tomat atau cabe sebagai pelengkap. Sajikan.

STEAK TEMPE *untuk 3 porsi

Bahan:

- 1 papan tempe ukuran sedang, potong bentuk balok 3 mm x 3 mm x 4 cm
- 2 siung bawang putih, haluskan
- Garam secukupnya
- 50 ml air
- 1 btr telur, ambil putihnya
- 200 g tepung terigu protein sedang
- 4 sdm tepung maizena
- 1 ltr minyak goreng, untuk menggoreng
- 2 sdm margarin, untuk menggoreng
- Keju bubuk secukupnya

Pelengkap:

- Mayonnaise secukupnya
- Saus sambal secukupnya

Cara membuat:

1. Campurkan tempe, bawang putih, garam dan air. Diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Tambahkan putih telur dan aduk perlahan hingga rata.
3. Campur tepung terigu dan maizena. Aduk rata.
4. Angkat tempe, tiriskan dan gulingkan ke dalam campuran tepung terigu hingga rata.

5. Panaskan minyak goreng dan margarin, goreng tempe di atas api sedang sambil sesekali diaduk hingga matang. Angkat dan tiriskan.
6. Taburi tempe dengan bumbu bubuk keju.
7. Sajikan steak tempe dengan mayonnaise dan saus sambal.

SPAGHETTI TEMPE *untuk 2 porsi

Bahan:

- 1 sdm minyak zaitun (*olive oil*)
- 100 g spaghetti, rebus

Tempe bolognes:

- 100 g tempe, potong kecil-kecil, goreng
- 30 g cabe hijau, iris
- 30 g bawang bombay, iris
- 20 g bawang putih, iris
- 50 g tomat, cincang
- 4 sdm saus tomat
- Merica bubuk secukupnya
- ½ sdt oregano
- 1 bh kaldu blok instan
- Garam secukupnya
- ½ sdt gula pasir
- 50 ml air
- 1 sdm minyak zaitun, untuk menumis

Saus putih:

- 1 sdt tepung terigu
- 1 sdm minyak zaitun
- 100 ml santan
- 1 sdt garam
- Merica bubuk secukupnya

Cara membuat:

1. Tempe bolognes: panaskan minyak, tumis bawang bombay, bawang putih, cabe hijau dan tomat. Tambahkan saus tomat, merica bubuk, kaldu instan, garam, dan gula pasir. Tuangkan air, aduk hingga kental. Masukkan tempe goreng, aduk rata, angkat, dan sisihkan.
2. Saus putih: panaskan minyak, masukkan tepung terigu, aduk rata. Tuangkan santan sedikit demi sedikit sampai habis. Sambil diaduk rata, beri garam dan merica, aduk rata, lalu angkat.
3. Tumis spaghetti dengan minyak zaitun, aduk rata. Angkat, letakkan di piring saji.
4. Siram spaghetti dengan tempe bolognes dan saus putih. Sajikan.

TUMIS TEMPE SAMBAL BELIMBING *untuk 7 porsi

Bahan:

- 350 g tempe potong dadu, goreng setengah matang
- 2 papan petai
- 100 g cumi-cumi asin, potong-potong
- 4 lbr daun salam
- 3 cm lengkuas, memarkan
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 300 cc air
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 5 bh cabe merah
- 4 bh cabe rawit
- 5 btr bawang merah
- 2 sdt terasi
- 4 bh belimbing wuluh

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan petai dan cumi-cumi, aduk rata.
3. Tambahkan tempe goreng, garam, gula pasir, dan air. Masak hingga bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan.

NASI MERAH TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 200 g beras merah, cuci dan rendam dalam air
- 600 ml air, untuk memasak nasi merah
- 200 g tempe, tumbuk hingga hancur
- 2 ikat daun kemangi, petik
- Garam secukupnya
- 2 ruas jari kencur
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Masak beras merah menjadi aron. Didihkan hingga air habis. Angkat dan diamkan sebentar. Kukus hingga matang.
2. Panaskan minyak, goreng tempe hingga kering. Angkat dan tiriskan.
3. Ulek halus kencur dan garam.
4. Panaskan minyak, tumis kencur yang sudah dihaluskan dan daun bawang hingga harum. Masukkan tempe, aduk rata. Angkat.
5. Campurkan nasi merah, tempe, dan daun kemangi. Aduk rata. Tumbuk kasar. Sajikan.

TEMPE CA UDANG *untuk 4 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, potong dadu 1 cm, goreng hingga berwarna kekuningan
- 150 g udang, kupas bersih
- 3 siung bawang putih, iris halus
- 6 btr bawang merah, iris halus
- 2 bh cabe merah, iris serong
- 3 lbr daun salam
- 1 btg serai, memarkan
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 2 papan petai
- 2 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- ¼ sdt lada bubuk
- 300 cc santan dari ¼ btr kelapa
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang merah, cabe merah, daun salam, serai, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan udang, petai, tempe, kecap manis, garam, dan lada bubuk. Aduk rata.
3. Tuangkan santan. Masak hingga bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

CA TEMPE JAGUNG KEMANGI *untuk 5 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, potong kotak, goreng setengah matang, sisihkan
- 1 bh jagung manis, rebus, pipil
- 50 g teri medan, goreng setengah matang
- 2 ikat daun kemangi
- 1 btg serai, memarkan
- 1 btg daun bawang, potong-potong
- 1 bh cabe merah besar, iris serong
- 1 bh cabe hijau besar, iris serong
- 1 bh tomat, potong kasar
- Air secukupnya
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 5 bh cabe merah
- 5 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 ruas jari jahe
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, cabe merah, cabe hijau besar, serai, tomat sampai harum.

2. Masukkan jagung manis, tempe, dan teri. Tambahkan air.
3. Masukkan daun bawang dan kemangi. Aduk hingga bumbu meresap dan matang. Angkat dan sajikan.

OSENG TEMPE LABU SIAM *untuk 3 porsi

Bahan:

- 250 g labu siam, potong korek api
- 100 g tempe, potong dadu 1 cm
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 4 btr bawang merah, iris tipis
- 2 bh cabe merah, potong serong tipis
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 3 lbr daun salam
- 5 bh cabe rawit utuh
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- 150 cc air
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.

2. Masukkan cabe merah, cabe rawit, daun salam, lengkuas, garam, kecap manis, dan air. Masak hingga mendidih.
3. Tambahkan tempe dan labu siam. Masak hingga matang. Angkat dan hidangkan.

LAUK

KERING TEMPE *untuk 400 g

Bahan:

- 500 g tempe, potong-potong bentuk korek api
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng
- 3 bh cabe merah besar, buang bijinya, iris serong tipis, goreng kering
- 3 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm bawang putih goreng
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam

Bumbu:

- 100 g gula pasir
- 25 g gula jawa, sisir
- 75 ml air
- 1 sdt garam
- 1 sdt air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng tempe hingga berwarna kuning dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Campur semua bumbu dalam wajan. Masukkan lengkuas dan daun salam. Masak hingga mendidih dan agak kental.
3. Masukkan tempe, cabe merah, bawang merah dan putih goreng. Aduk rata. Angkat dan dinginkan.
4. Simpan dalam wadah bertutup dan kering.

TEMPE BACEM *untuk 15 buah

Bahan:

- 500 g tempe, potong-potong jadi 15 bagian
- 750 ml air kelapa
- 700 g gula jawa
- 3 sdm kecap manis
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 6 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar

- 5 btr kemiri
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Campur tempe, air kelapa, gula jawa, kecap manis, lengkuas, daun salam, dan bumbu halus. Masak hingga air menyusut. Angkat.
2. Panaskan minyak, goreng tempe hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan. Sajikan.

BOTOK TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 200 g tempe, potong dadu ukuran 1 cm
- 100 g daun melinjo, iris-iris
- 25 g ikan teri asin
- 8 bh cabe merah, potong-potong
- 8 bh cabe hijau, potong-potong
- Daun pisang dan lidi secukupnya, untuk membungkus

Bumbu halus:

- 3 siung bawang putih
- 10 btr bawang merah
- 5 btr kemiri
- 1 sdt garam

- Gula jawa secukupnya
- 5 cm lengkuas, parut
- Air asam secukupnya

Cara membuat:

1. Campur tempe, daun melinjo, ikan teri, cabe merah, dan cabe hijau dengan bumbu halus. Aduk rata hingga menjadi adonan.
2. Bungkus adonan dengan daun pisang dan sematkan lidi.
3. Kukus adonan hingga matang. Angkat dan sajikan.

DADAR TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 4 btr telur, kocok lepas
- 100 g tempe, kukus, tumbuk halus
- 3 bh cabe rawit merah, iris halus
- 1 tangkai daun seledri, iris halus
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- ½ bh bawang bombay, cincang halus
- ¾ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdt saus cabe

- 1 sdm margarin, untuk menumis
- 1 sdm margarin, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Angkat dan sisihkan.
2. Masukkan tumisan bawang, tempe, cabe rawit merah, daun seledri, daun bawang, garam, dan merica bubuk ke dalam kocokan telur. Aduk rata.
3. Tambahkan saus cabe. Aduk rata.
4. Panaskan 1 sdm margarin, masukkan campuran telur dan bumbu. Goreng dadar hingga matang. Angkat dan sajikan.

SATE TEMPE BUNGKUS JALA *untuk 5 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, kukus dan haluskan
- 1 sdt bawang putih, haluskan
- ½ sdt terasi matang
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- Merica secukupnya
- Air asam secukupnya
- 1 lbr roti tawar, rendam dalam air lalu peras

- 1 btr telur, ambil putihnya
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 2 sdm kecap manis, untuk mengolesi adonan
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng
- Tusukan sate dan daun pisang secukupnya

Jala:

- 1 btr telur, ambil putihnya
- 75 g tepung kanji
- 1 sdt minyak goreng
- ½ gelas air matang
- 1 btr ketumbar, haluskan

Cara membuat:

1. Jala: campur semua bahan dalam plastik segitiga. Semprot jala di panci antilengket.
2. Campur tempe dengan semua bahan lalu remes-remes. Aduk rata hingga menjadi adonan.
3. Bentuk adonan lonjong. Bungkus dengan jala. Lalu olesi adonan dengan minyak dan kecap.
4. Tusuk adonan dengan tusukan sate lalu bungkus adonan dengan daun pisang.
5. Panggang sate tempe hingga harum. Setelah matang, buka daunnya. Olesi lagi dengan kecap dan sajikan.

PERKEDEL TEMPE ISI TELUR *untuk 6 buah

Bahan:

- 300 g tempe ukuran sedang, haluskan
- 10 btr telur puyuh
- 1 btr telur ayam, kocok lepas
- ¼ sdt lada bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 2 sdm bawang merah goreng
- Garam secukupnya
- Minyak sayur secukupnya, untuk menggoreng

Bahan untuk pencelup:

- 1 btr telur, kocok lepas

Cara membuat:

1. Aduk rata semua bahan (kecuali telur puyuh) hingga menjadi adonan.
2. Ambil 2 sdm adonan, isi dengan 1 btr telur puyuh, bentuk bulat pipih.
3. Celupkan adonan ke dalam kocokan telur.
4. Panaskan minyak, goreng adonan sampai berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sajikan.

TEMPE PANGGANG *untuk 15 buah

Bahan:

- 1 papan tempe sedang, potong ± 5×6 cm
- 300 ml air

Bumbu:

- 8 btr bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 sdm air asam
- 3 sdm gula jawa
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Rebus air, masukkan semua bumbu hingga mendidih.
2. Masukkan tempe, masak hingga air habis sambil sesekali diaduk. Angkat.
3. Jepit tempe dengan bambu kecil.
4. Panggang tempe sambil diolesi dengan sisa bumbu hingga aroma bakaran meresap ke dalam tempe. Angkat dan sajikan.

SATE TEMPE BUMBU KACANG *untuk 6 tusuk

Bahan:

- 200 g tempe, potong ukuran 4×6 cm
- 6 bh tahu, potong ukuran 4×6 cm
- 3 sdm kecap manis
- 300 ml air
- 2 sdm gula merah sisir
- Garam secukupnya
- 2 sdm air asam jawa
- 3 lbr daun jeruk
- 2 lbr daun salam
- 1 sdm bawang goreng, untuk taburan
- Tusukan sate secukupnya

Bumbu halus:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 1 sdt ketumbar
- 3 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih

Bahan saus kacang:

- 200 g kacang tanah, goreng dan haluskan
- 3 bh cabe hijau
- 5 bh cabe rawit
- 3 lbr daun jeruk
- 3 btr kemiri, sangrai

- 4 sdm gula jawa sisir
- 2 sdm air asam jawa
- 100 ml santan dari ¼ btr kelapa
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Saus kacang: haluskan cabe hijau, cabe rawit, daun jeruk, dan kemiri. Campur dengan bahan lainnya dan masak sampai matang. Angkat dan sisihkan.
2. Masukkan tempe dan tahu ke dalam panci. Masukkan bumbu halus dan bahan lainnya. Masak hingga air berkurang dan angkat.
3. Tusuk tempe dan tahu dengan tusukan sate.
4. Panaskan pan pemanggang, panggang sate hingga berwarna kecokelatan. Angkat.
5. Sajikan sate dengan saus kacang serta taburi dengan bawang goreng.

TEMPE BAKAR BUMBU RICA *untuk 12 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong dadu 2 cm, goreng setengah matang
- 2 btg serai, ambil bagian putihnya, iris halus
- 3 lbr daun jeruk, iris halus
- 5 bh tomat, potong-potong

- 15 bh cabe rawit
- 2 sdm air perasan jeruk nipis
- 2 sdt garam
- 50 g daun kemangi
- 100 ml air
- Tusukan sate secukupnya
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 4 btr bawang merah
- 5 bh cabe merah
- 2 cm jahe
- 1 cm kunyit
- 3 btr kemiri

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama serai dan daun jeruk hingga harum. Tuangkan air, aduk rata.
2. Masukkan tempe, tomat, cabe rawit, dan garam. Aduk rata. Masak hingga kuah mengental.
3. Masukkan daun kemangi dan air perasan jeruk nipis. Aduk sebentar. Angkat.
4. Tusuk beberapa potong tempe dengan tusukan sate.
5. Bakar tempe hingga harum. Sajikan.

TEMPE PENYET *untuk 4 porsi

Bahan:

- 1 papan tempe ukuran sedang, iris-iris setebal ½ cm
- 2 bh jeruk sambal, belah jadi dua bagian
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu perendam:

- 2 siung bawang putih
- ½ sdm biji ketumbar
- ½ sdm garam
- 100 ml air

Sambal:

- 6 bh cabe merah besar
- 3 bh cabe rawit merah
- 1 siung bawang putih
- 1 sdt terasi matang
- 1 sdm minyak sisa dari menggoreng tempe
- ¼ bks kaldu ayam bubuk

Cara membuat:

1. Bumbu perendam: ulek halus bawang putih, ketumbar dan garam. Masukkan ke dalam air. Aduk rata.
2. Rendam tempe dalam bumbu perendam selama 10 menit. Tiriskan.

3. Panaskan minyak, goreng tempe hingga kering dan berwarna cokelat keemasan. Angkat.
4. Sambal: ulek halus cabe merah, cabe rawit, bawang putih, dan terasi. Tambahkan minyak, dan kaldu bubuk. Biarkan tetap di dalam cobek.
5. Letakkan tempe yang telah digoreng di atas sambal. Tekan-tekan tempe hingga pipih.
6. Sajikan dengan irisan jeruk sambal.

DAGING LAPIS TEMPE *untuk 6 porsi

Bahan:

- 400 g tempe, potong 3 x 3 x ½ cm
- 150 g keju cheddar, potong 3 x 3 x ½ cm
- 10 lbr daging sukiyaki
- 100 ml air
- 3 siung bawang putih, haluskan
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Pelapis:

- 2 btr telur, kocok lepas
- 200 g tepung roti

Cara membuat:

1. Campurkan bawang putih, garam, merica bubuk, dan air. Gunakan campuran bumbu ini untuk melumuri tempe dan daging sukiyaki.
2. Ambil satu potong tempe, beri keju di atasnya, tumpuk kembali dengan tempe lainnya.
3. Bungkus tempe dengan daging sukiyaki hingga tempe tertutup rapi. Lakukan hal yang sama hingga bahan habis.
4. Celupkan tempe ke dalam kocokan telur lalu gulingkan di atas tepung roti hingga rata. Lakukan proses pelapisan ini hingga dua kali.
5. Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang. Angkat dan tiriskan.

PEPES TEMPE TERI *untuk 5 porsi

Bahan:

- 100 g teri basah
- 300 g tempe, haluskan
- 8 bh cabe rawit hijau
- 5 bh cabe rawit merah
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- 20 lbr daun kemangi
- 8 lbr daun salam
- 2 btg serai, iris tipis
- Daun pisang secukupnya, untuk membungkus

Bumbu halus:

- 5 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 ruas jari jahe
- 1 ruas jari kunyit
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Campurkan teri dan tempe, masukkan bumbu halus. Aduk rata.
2. Masukkan cabe rawit hijau dan merah, daun bawang, daun kemangi, daun salam, dan serai. Aduk rata. Bungkus campuran teri dan tempe dengan daun pisang.
3. Kukus pepes teri selama 20 menit atau hingga matang. Angkat dan tiriskan.
4. Bakar pepes teri hingga berwarna kecokelatan dan harum. Angkat dan sajikan.

TEMPE GORENG BUMBU KECAP *untuk 10 buah

Bahan:

- 10 bh tempe segitiga
- 5 siung bawang putih, haluskan
- 5 btr bawang merah, haluskan

- 1 sdt ketumbar halus
- 1 sdt kunyit halus
- 1 sdt garam
- Merica secukupnya
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt asam jawa, larutkan dengan dua gelas air
- 3 lbr daun jeruk purut
- 2 btg serai, memarkan
- 3 lbr daun salam
- 4 sdm kecap manis
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campurkan bawang merah dan putih, ketumbar, kunyit, garam, gula pasir, merica, daun jeruk, serai, daun salam, kecap manis, dan air asam. Masak hingga mendidih.
2. Masukkan tempe. Masak hingga air menyusut sambil diaduk. Angkat.
3. Panaskan minyak, goreng tempe sampai matang dan berwarna kecokelatan. Angkat dan sajikan.

TEMPE GORENG BBQ *untuk 20 buah

Bahan:

- 125 g tempe, potong ukuran 3 x 6 x ½ cm
- 150 g tepung beras
- 50 g tepung tapioka
- 4 sdm bumbu BBQ
- 100 ml air
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campurkan air dan 2 sdm bumbu BBQ, aduk rata menjadi larutan bumbu.
2. Sementara itu, campurkan tepung beras, tepung tapioka, dan 2 sdm bumbu BBQ. Aduk rata menjadi campuran tepung.
3. Celupkan tempe ke dalam larutan bumbu BBQ, angkat.
4. Gulingkan tempe di atas campuran tepung beras hingga rata. Angkat. Lakukan hingga tempe habis.
5. Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan. Sajikan.

ROLADE TEMPE *untuk 15 buah

Kulit dadar:

- 2 btr telur, kocok
- ½ sdt garam
- 2 sdt tepung sagu, larutkan dengan air

Isi:

- 200 g tempe, kukus, haluskan
- 100 g daging ayam, cincang
- 2 btr telur, kocok lepas
- 4 lbr *smoked beef* (daging asap)
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt garam

Bumbu halus:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 4 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt jinten
- 1 sdt ketumbar, sangrai

Celupan:

- 125 ml air es
- 1 sdm tepung beras
- ½ sdt kaldu bubuk
- 50 g tepung terigu

- ½ sdt *baking powder*
- 1 sdt sagu

Bahan untuk menggoreng:

- Tepung panir kasar secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Kulit dadar: campur bahan kulit dadar kemudian buat dadar tipis.
2. Isi: campur semua bahan isi dan bumbu halus, aduk rata.
3. Ratakan bahan isi di atas satu lembar dadar. Beri *smoked beef* di atasnya. Gulung dan padatkan.
4. Kukus rolade selama ±15 menit atau sampai matang. Angkat dan dinginkan.
5. Setelah dingin, masukkan rolade pada bahan celupan dan gulingkan pada tepung panir.
6. Panaskan minyak, goreng hingga berwarna kuning dan matang. Angkat, tiriskan, dan potong-potong rolade. Sajikan.

KEBAB TEMPE *untuk 4 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, kukus, haluskan
- 50 g jamur merang
- ½ paprika merah
- ½ paprika kuning
- ½ paprika hijau
- 1 siung bawang putih, haluskan
- ½ bawang bombay, cincang halus
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt bumbu kari bubuk
- 1 btr telur, ambil putihnya, kocok lepas
- 1 sdt garam
- 1 sdm margarin, untuk mengolesi kebab
- Tusukan sate secukupnya

Saus, campur rata:

- 2 btg daun seledri, cincang kasar
- 6 lbr daun selada keriting, potong kasar
- 3 sdm yogurt tawar

Cara membuat:

1. Campurkan tempe dengan bawang putih, bawang bombay, merica bubuk, bumbu kari bubuk, kocokan putih telur, dan garam. Aduk rata hingga menjadi adonan.

2. Bentuk adonan menjadi bulat lonjong. Tusuk adonan dengan menggunakan tusukan sate secara selang seling dengan paprika merah, kuning, dan hijau, serta jamur merang.
3. Bakar kebab di atas bara api sambil dioles margarin hingga berwarna kecokelatan dan matang.
4. Sajikan selagi hangat bersama saus dan jagung rebus atau nasi hangat.

PEPES TEMPE *untuk 5 porsi

Bahan:

- 1 papan tempe, haluskan
- 100 g daging ayam, giling
- 1 bh cabe merah, iris serong
- 1 bh cabe hijau, iris serong
- 5 lbr daun salam
- 3 cm lengkuas, iris tipis
- 1 sdt gula pasir
- 1 btr telur
- Daun pisang secukupnya, untuk membungkus

Bumbu halus:

- 5 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih

- 1 sdt garam
- 4 cm kunyit

Cara membuat:

1. Campurkan tempe, daging ayam giling, dan bumbu halus.
2. Tambahkan cabe merah dan hijau, gula pasir, telur, daun salam, dan lengkuas. Aduk rata. Bagi adonan jadi lima bagian dan bungkus dengan daun pisang.
3. Kukus adonan selama 25 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.

BAKWAN TEMPE *untuk 5 porsi

Bahan:

- 200 g tempe, potong dadu 1 cm
- 1 btg seledri, cincang halus
- 1 btg daun bawang, cincang halus
- 50 g tepung terigu
- ½ sdt *baking powder*
- 1 sdt tepung tapioka
- ½ sdt kaldu ayam bubuk
- 1 sdm tepung beras
- 125 ml air es
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campurkan tepung terigu, *baking powder*, tepung tapioka, kaldu ayam bubuk, tepung beras, dan air es. Aduk rata hingga menjadi adonan.
2. Masukkan potongan tempe, seledri, dan daun bawang. Aduk rata.
3. Panaskan minyak, masukkan 1 sdm adonan. Goreng adonan hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Lakukan hingga adonan habis. Angkat.
4. Sajikan dengan saus sambal dan saus tomat.

SATE TEMPE RANGKAYO HITAM *untuk 2 porsi

Bahan:

- 100 g tempe, potong dadu 1 cm
- 6 sdm santan
- 2 lbr daun salam
- 1 lbr daun jeruk
- Kecap manis secukupnya
- 1 sdt garam
- 1 sdm bawang goreng
- Jeruk limau secukupnya
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Tusukan sate secukupnya

Bumbu halus:

- 25 g kacang tanah
- 3 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- 5 bh cabe merah
- 1 potongan gula jawa
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus. Masukkan daun salam dan daun jeruk.
2. Tambahkan santan dan kecap manis. Masukkan tempe ke dalam santan, bubuhkan garam, lalu pisahkan tempe dari santannya.
3. Tusuk tempe dengan tusukan sate. Bakar atau panggang sate tempe sebentar.
4. Kentalkan sisa santan berbumbu sampai berminyak. Angkat.
5. Siram sate tempe dengan santan berbumbu.
6. Perciki sate tempe dengan air perasan jeruk limau dan taburkan bawang goreng. Sajikan.

PECAK TEMPE *untuk 8 potong

Bahan :

- 200 ml santan dari ½ btr kelapa
- 350 g tempe, potong kotak 4 x 8 x 1½ cm, bakar sampai matang

Bumbu halus :

- 3 bh cabe merah
- 3 siung bawang putih
- 5 cm kencur
- ½ sdt terasi
- Garam dan gula secukupnya
- 3 lbr daun jeruk

Cara membuat :

1. Rebus santan dan bumbu halus, aduk hingga mendidih. Angkat.
2. Siram tempe yang sudah dibakar dengan santan berbumbu.
3. Tekan-tekan tempe bakar hingga agak pipih dan hancur. Sajikan.

TEMPE KREMES *untuk 4 porsi

Bahan :

- 500 g tempe, potong-potong
- 500 ml santan encer

- 2 lbr daun salam
- 2 btg serai, memarkan
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng
- 350 ml air rebusan tempe
- 3 sdm tepung beras

Bumbu halus :

- 8 siung bawang putih
- 4 btr bawang merah
- 4 btr kemiri
- ½ sdm ketumbar
- 1 sdt garam

Cara membuat :

1. Rebus tempe bersma santan, bumbu halus, daun salam, serai, dan garam. Masak hingga bumbu meresap. Angkat tempe, tiriskan.
2. Ambil 350 ml santan, amsukkan tepung beras, aduk rata. Celupkan tempe ke dalam campuran tepung.
3. Panaskan minyak, goreng tempe hingga berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Goreng sisa adonan tepung, tuang sedikit demi sedikit sambil diaduk-aduk. Goreng hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
5. Sajikan tempe dengan ditaburi kremes.

KUDAPAN

KERIPIK TEMPE SAMBAL PETIS *untuk 50 buah

Bahan keripik:

- 300 g tempe, potong-potong 5x5 cm
- 50 g tepung berbumbu instan
- 30 g tepung berbumbu instan, larutkan dengan 70 ml air
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bahan sambal petis:

- 4 siung bawang putih, goreng
- 10 bh cabe rawit merah
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula jawa, sisir
- 4 sdm petis
- 50 ml air panas
- 2 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Celupkan tempe ke dalam larutan tepung berbumbu. Gulingkan tempe pada tepung berbumbu yang masih kering.
2. Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang dan kering.
3. Sambal petis: ulek bawang putih goreng, cabe rawit merah, garam, dan gula jawa sampai halus. Masukkan petis. Ulek rata. Tambahkan air panas dan kecap manis.
4. Sajikan tempe dengan sambalnya.

TEMPE MENDOAN *untuk 12 buah

Bahan:

- 100 g tepung beras
- 1 sdm tepung terigu
- 2 btg daun bawang, iris halus
- 125 ml air
- 300 g tempe, potong tipis ukuran 10x15 cm
- Minyak sayur secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 1 btr bawang merah
- 1 sdt ketumbar
- 2 sdt garam

Cara membuat:

1. Campurkan tepung beras, tepung terigu, daun bawang, air, dan bumbu halus. Aduk rata hingga menjadi adonan.
2. Celupkan tempe ke dalam adonan tepung.
3. Panaskan minyak, goreng adonan hingga matang. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

COMBRO ISI TEMPE *untuk 10 buah

Kulit:

- 500 g singkong parut, peras, buang airnya
- 100 g kelapa parut
- 1 sdt garam
- ½ sdt ketumbar bubuk
- 1 btg daun bawang, iris halus
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Isi:

- 150 g tempe, cincang kasar
- 3 lbr daun jeruk
- 1 lbr daun salam
- 1½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 150 ml air
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 6 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 bh cabe merah besar

Cara membuat:

1. Isi: panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun jeruk, dan daun salam sampai harum. Masukkan tempe. Aduk rata. Tambahkan garam, gula pasir, dan air. Aduk rata. Masak sampai matang dan meresap. Sisihkan.
2. Kulit: campurkan singkong, kelapa parut, garam, ketumbar bubuk, dan daun bawang. Aduk rata.
3. Ambil sedikit adonan kulit. Pipihkan. Beri adonan isi. Bentuk oval.
4. Panaskan minyak, goreng sampai matang. Angkat dan sajikan.

LUMPIA ISI TEMPE *untuk 10 buah

Bahan:

- 350 g tempe, potong-potong, goreng hingga matang
- 20 kulit lumpia, siap pakai
- 50 g tepung terigu, larutkan dengan 50 ml air

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 6 cabe rawit
- 2 cm kencur
- 200 g kelapa parut yang muda, sangrai
- 3 lbr daun jeruk purut, potong halus
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula jawa

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Ulek tempe yang sudah digoreng bersama bumbu halus. Aduk rata.
3. Beri 1 sdm tempe yang sudah dihaluskan pada kulit lumpia.
4. Olesi pinggiran kulit lumpia dengan larutan tepung terigu. Bungkus berbentuk segitiga.
5. Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat dan sajikan.

BROWNIES TEMPE *untuk 12 porsi

Bahan:

- 100 g tempe, kukus, haluskan
- 250 g *dark cooking chocolate* (cokelat masak hitam), lelehkan
- 150 g margarin, lelehkan
- 4 btr telur
- 100 g gula pasir
- 100 g tepung terigu
- ½ sdt *baking powder*

Cara membuat:

1. Siapkan loyang brownies, alasi dengan kertas roti lalu olesi dengan margarin. Sisihkan.
2. Kocok telur bersama gula pasir dengan *balloon whisk* hingga lembut.
3. Masukkan tepung terigu, tempe, dan *baking powder*, aduk rata.
4. Tuangkan margarin dan cokelat leleh, aduk rata. Masukkan adonan ke dalam loyang.
5. Panggang adonan di dalam oven dengan suhu 180° C selama 45 menit hingga matang. Angkat, potong-potong, dan sajikan.

SCHOTEL TEMPE *untuk 12 porsi

Bahan:

- 200 g tempe, kukus, haluskan
- 2 sdm margarin, untuk mengolesi loyang
- 1 bh bawang bombay, cincang halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 200 g daging sapi giling
- 2 bh daun bawang, iris halus
- 100 g jagung manis pipil
- 100 g bayam, rebus
- 200 ml susu cair
- 4 btr telur, kocok lepas
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 100 g keju parut, untuk taburan
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging sapi giling. Masak hingga daging berubah warna. Angkat.
2. Campur dalam satu wadah: tempe, tumisan daging, daun bawang, jagung manis, bayam, susu cair, telur, garam, dan merica bubuk, aduk rata.

3. Masukkan adonan ke dalam pinggan tahan panas/mangkuk foil yang telah diolesi margarin.
4. Taburi schotel dengan keju parut, panggang dalam oven dengan suhu 180° C selama 30 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.

NUGGET TEMPE *untuk 20 buah

Bahan:

- 500 g tempe, kukus matang, haluskan
- 100 g kornet
- 100 g wortel, potong dadu kecil, rebus, tiriskan
- 2 sdm bawang goreng, halus
- 1 btg daun seledri, iris halus
- 2 btr telur, kocok lepas untuk celupan
- Tepung roti secukupnya
- 2 btr telur, kocok lepas untuk adonan
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 3 bh cabe merah besar
- 1 sdt merica

Cara membuat:

1. Campurkan tempe dengan kornet, wortel, bawang goreng, daun seledri sampai rata. Masukkan kocokan telur dan bumbu halus.
2. Olesi loyang dengan minyak. Tuangkan adonan nugget ke dalam loyang. Kukus adonan sampai matang. Angkat dan potong-potong.
3. Celupkan nugget ke dalam telur. Gulingkan ke tepung roti.
4. Panaskan minyak, goreng sampai matang. Angkat dan sajikan.

KROKET TEMPE SAYURAN *untuk 10 buah

Bahan:

- 250 g tempe, kukus, haluskan
- 100 g daging ayam, cincang
- 1 btr telur
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm kaldu ayam bubuk
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 1 sdt garam
- 50 g wortel, serut halus, peras
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campurkan tempe dan daging ayam cincang, telur, tepung terigu, kaldu ayam bubuk, merica bubuk, pala bubuk, dan garam.
2. Tambahkan wortel. Bentuk adonan menjadi bulat atau lonjong.
3. Panaskan minyak, goreng adonan hingga berwarna kekuningan. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

MARTABAK TEMPE *untuk 4 porsi

Kulit:

- 200 g tepung terigu
- 2 btr telur
- 500 ml air
- ½ sdt garam
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Isi:

- 200 g tempe, kukus
- 50 g daging sapi giling
- 100 g daun bawang, iris halus
- 2 btr telur
- 1 sdt garam
- 1 btr bawang bombay, iris melintang

- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Kulit: campurkan semua bahan kulit, kecuali minyak goreng. Aduk rata. Panaskan sedikit minyak di atas wajan datar, lalu tuangkan adonan. Buat dadar tipis, angkat.
2. Isi: panaskan minyak, tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan tempe, daging sapi giling, dan daun bawang. Tambahkan telur, garam, dan merica bubuk. Masak sampai matang. Angkat dan sisihkan.
3. Ambil 1 lbr kulit martabak, beri 1 sdm tumisan tempe. Lipat, lalu goreng dalam minyak panas hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sajikan.

RAGOUT TEMPE *untuk 15 buah

Bahan:

- 450 g tempe, iris tipis bentuk segitiga
- 1 sdt garam
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt ketumbar, haluskan

- 25 ml air
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bahan ragout:

- 3 sdm margarin, untuk menumis
- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombay, cincang
- 5 sdm tepung terigu
- 150 ml susu
- 50 g wortel, potong kotak kecil
- 25 g daun bayam, iris halus
- 50 g jagung manis
- 100 g daging sapi cincang
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica

Adonan tepung:

- 100 g tepung beras
- 125 cc air
- 1 btr telur dan garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campurkan air, bawang putih, ketumbar, dan garam. Masukkan tempe ke dalam campuran berbumbu. Sisihkan.
2. Ragout: panaskan margarin, tumis bawang putih, dan bawang bombay hingga harum.

Masukkan daging sapi cincang. Aduk hingga daging berubah warna. Masukkan wortel, bayam, jagung manis, garam, dan merica. Aduk hingga matang. Tuangkan tepung terigu. Aduk rata hingga tepung berwarna kecokelatan. Tuangkan susu sambil diaduk hingga mengental. Dinginkan.

3. Adonan tepung: campurkan semua bahan sampai terbentuk adonan yang licin.
4. Ambil sepotong tempe. Oleskan adonan isi agak tebal pada tempe. Tutup dengan tempe. Gulingkan tempe ke dalam adonan tepung.
5. Panaskan minyak, goreng tempe hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

KUE KERING TEMPE *untuk 350 g

Bahan:

- ♥ 100 g tempe, kukus lalu haluskan
- ♥ 125 g margarin
- ♥ 2 btr telur, ambil kuningnya
- ♥ 75 g keju cheddar, parut kasar
- ♥ 100 g tepung terigu
- ♥ 25 g susu bubuk

Cara membuat:

1. Campurkan margarin dan kuning telur, kocok hingga putih mengembang.
2. Masukkan tepung terigu, tempe, keju, dan susu bubuk. Aduk rata hingga menjadi adonan. Bulatkan adonan sebesar kelereng.
3. Panggang adonan hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sajikan.

CAKE TEMPE *untuk 12 potong

Bahan:

- 100 g tepung terigu
- 350 g tempe, haluskan
- 4 btr telur
- 260 g gula pasir
- 50 g susu bubuk
- 100 g margarin, lelehkan
- 1 sdt *baking powder*
- 1 sdt vanili

Cara membuat:

1. Campurkan tepung terigu, susu bubuk, dan *baking powder*. Sisihkan.
2. Kocok telur dan gula pasir sampai putih dan mengembang. Masukkan campuran tepung, aduk rata.

3. Masukkan tempe, aduk rata.
4. Tuangkan margarin yang telah dilelehkan sambil diaduk. Tuangkan adonan ke dalam loyang berbentuk persegi yang telah diolesi margarin dan diberi alas kertas roti.
5. Panggang adonan selama 40 menit. Angkat dan dinginkan. Potong-potong lalu sajikan.

AREM-AREM ISI TEMPE *untuk 10 porsi

Nasi:

- 500 g beras pulen
- 1200 ml santan
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 3 lbr daun salam
- 1 btg serai, memarkan
- Daun pisang secukupnya
- Lidi secukupnya

Isi:

- 400 g tempe, iris kecil
- 300 g daging ayam giling
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai, memarkan
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 100 ml santan kental

- Gula pasir dan garam secukupnya
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 2 bh cabe merah besar
- 4 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara membuat:

1. Cuci beras, kukus hingga panas.
2. Sementara itu, masukkan dalam panci: santan, garam, gula, daun salam, dan serai. Masak hingga mendidih. Masukkan beras panas ke dalam santan. Aduk rata, tutup panci dan biarkan hingga santan terserap habis.
3. Isi: panaskan minyak, tumis bumbu halus, salam, serai, gula pasir, garam, dan lengkuas hingga wangi. Masukkan daging ayam giling, masak hingga berubah warna. Masukkan tempe, aduk rata. Tuangkan santan kental. Masak hingga mendidih dan santan menyusut.
4. Ambil 1 lbr daun pisang, beri 2 sdm nasi aron, pipihkan. Beri 1 sdt adonan isi, padatkan dan gulung dalam daun seperti lontong. Semat dua ujungnya dengan lidi.
5. Kukus arem-arem selama 60 menit hingga tanak. Angkat, dinginkan, dan sajikan.

STIK TEMPE KEJU *untuk 300 g

Bahan:

- 200 g tempe, kukus lalu haluskan
- 200 g tepung terigu
- 100 g tepung kanji
- 1 sdt garam
- 100 g keju cheddar, parut
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 2 tangkai daun seledri, cincang halus
- 2 btr telur, kocok lepas
- 50 ml santan
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campurkan tepung terigu, tempe, tepung kanji, garam, dan keju. Masukkan kocokan telur dan santan. Aduk rata hingga menjadi adonan.
2. Tambahkan daun seledri dan bawang putih. Aduk rata.
3. Tipiskan adonan lalu potong panjang.
4. Panaskan minyak, goreng adonan sampai kering dan renyah dengan api kecil. Angkat, tiriskan, dan simpan dalam wadah tertutup.

TEMPE GORENG LAPIS KEJU *untuk 6 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, potong 4x4x½ cm
- 50 ml air
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng
- 5 lbr keju cheddar
- 5 lbr daging sapi asap

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt ketumbar bubuk
- 3 btr kemiri, haluskan

Pelapis:

- 100 g tepung panir
- 2 btr telur ayam, kocok lepas

Cara membuat:

1. Campurkan bumbu halus dan air, aduk rata. Celupkan potongan tempe ke dalam campuran bumbu. Diamkan tempe selama 5 menit.
2. Ambil tempe, lapisi selembar daging sapi asap dan keju, tutup lagi dengan tempe.
3. Celupkan tempe lapis keju dan daging sapi asap ke dalam kocokan telur. Gulingkan tempe ke tepung panir hingga merata.

4. Panaskan minyak, goreng hingga matang dan berwarna kecoklatan. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

KASEROL TEMPE ROTI *untuk 2 porsi

Bahan:

- 4 lbr roti tawar
- 100 ml susu cair
- 3 btr telur, beri garam dan merica secukupnya, kocok lepas
- Keju cheddar secukupnya, parut
- Saus tomat atau saus cabe secukupnya

Isi:

- 150 g tempe
- 50 g bayam
- ½ bh bawang bombay, iris tipis
- 2 sdm margarin, untuk menumis
- Garam dan lada bubuk secukupnya

Cara membuat:

1. Isi: panaskan margarin, tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan tempe, tambahkan garam dan lada, aduk rata. Tambahkan bayam, masak sampai matang.
2. Olesi loyang dengan margarin. Tata roti tawar dalam loyang. Masukkan tumisan tempe (isi), ratakan.

3. Siram dengan kocokan telur. Beri sedikit saus tomat atau cabe. Taburi keju parut.
4. Panggang adonan selama 20 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.

TEMPE GURIH KELAPA *untuk 3 porsi

Bahan:

- 150 g tempe, kukus lalu haluskan
- 100 g kelapa muda, parut kasar
- 50 g daging sapi giling
- 2 lbr daun jeruk, iris halus
- 1 btr telur, ambil kuningnya
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 2 cm kencur
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula
- 2 bh cabe merah

Cara membuat:

1. Campurkan semua bahan (kecuali minyak goreng) dan bumbu halus. Aduk rata hingga menjadi adonan.

2. Bentuk adonan menjadi oval atau lonjong.
3. Panaskan minyak, goreng adonan sampai matang. Angkat dan sajikan.

MUFFIN TEMPE KEJU *untuk 5 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, kukus, lalu haluskan
- 150 g tepung beras
- 200 g gula halus
- 100 g mentega, lelehkan
- 100 g keju cheddar parut
- 4 btr telur, kocok lepas

Cara membuat:

1. Campurkan telur dan gula halus, aduk rata. Masukkan tepung beras, aduk rata.
2. Masukkan tempe dan mentega, aduk rata.
3. Masukkan 50 g keju parut, aduk rata hingga menjadi adonan.
4. Tuangkan adonan ke dalam loyang atau *cup* muffin. Taburi adonan dengan sisa 50 g keju parut.
5. Panggang adonan dalam api sedang selama 55 menit atau sampai matang. Angkat dan sajikan.

SAMBAL

SAMBAL TEMPE CABE RAWIT *untuk 4 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, potong-potong
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 3 bh cabe merah keriting
- 5 bh cabe rawit
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kencur
- 1½ sdt terasi
- 1 sdt garam
- 1½ sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng tempe sampai matang dan kering.
2. Ulek kasar tempe bersama bumbu halus. Aduk rata. Sajikan.

TEMPE ULEK DAUN KEMANGI *untuk 4 porsi

Bahan:

- 500 g tempe, potong-potong
- 100 g daun kemangi
- 15 bh cabe hijau
- 4 siung bawang putih
- 1 ruas kencur
- 1 sdt garam
- 3 sdm gula jawa
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng tempe sampai berwarna kecokelatan, angkat, dan tiriskan.
2. Ulek cabe hijau, bawang putih, kencur, garam, dan gula jawa hingga halus.
3. Ulek kasar tempe di atas bumbu yang sudah dihaluskan.
4. Tambahkan daun kemangi, aduk rata. Sajikan.

SAMBAL TERI TEMPE BAKAR *untuk 6 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, bakar sambil ditekan-tekan hingga agak memar
- 10 btr bawang merah, iris tipis, goreng

- 5 siung bawang putih, iris tipis, goreng
- 150 g teri jengki tawar kering, bersihkan, goreng
- 100 ml santan dari ½ btr kelapa
- 50 ml air asam jawa
- 5 bh cabe merah, buang bijinya dan iris serong tipis
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 7 bh cabe rawit merah
- 3 siung bawang putih
- 3 cm lengkuas muda
- 1 btg serai, ambil bagian putih iris tipis
- 2 sdm gula merah sisir
- 1 sdt garam

Pelengkap:

- 200 g tauge, bersihkan, cuci bersih dengan air matang

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan santan dan air asam jawa. Aduk rata hingga bumbu mengental.

3. Masukkan cabe merah, teri, bawang merah, bawang putih, dan tempe bakar. Aduk rata.
4. Masak hingga matang, angkat dan sajikan sambal dengan tauge sebagai pelengkap.

SAMBAL TEMPE KENCUR *untuk 4 porsi

Bahan:

- 100 g tempe, potong-potong, goreng
- 1 bh cabe merah besar
- 5 bh cabe rawit merah
- 2 siung bawang putih
- 2 ruas jari kencur
- Garam secukupnya
- 1 sdm minyak goreng panas

Cara membuat:

1. Ulek cabe merah, cabe rawit, bawang putih, dan kencur hingga halus.
2. Tambahkan tempe, garam, dan minyak goreng panas.
3. Ulek kembali hingga halus dan tercampur rata.
4. Sambal tempe kencur siap disajikan.

SAMBAL TEMPE SERAI *untuk 5 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, potong korek api, goreng garing
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt terasi
- 4 cm lengkuas, memarkan
- 4 btg serai, iris halus
- 4 lbr daun jeruk purut
- Garam dan gula jawa secukupnya
- 2 sdm air perasan jeruk nipis
- 3 sdm bawang goreng
- 2 sdm cabe merah goreng
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih, dan terasi sampai harum.
2. Masukkan lengkuas, serai, daun jeruk, garam, gula jawa, dan air perasan jeruk. Aduk rata.
3. Masukkan tempe. Aduk rata hingga kering.
4. Masukkan bawang dan cabe goreng. Angkat dan sajikan.

SAMBAL TEMPE ASAM MANIS *untuk 6 porsi

Bahan:

- 150 g buncis, potong 3 cm
- 150 g tempe, iris tipis
- 10 bh hati ayam, potong dadu 1 cm
- 1 papan petai, iris dengan kulitnya
- 2 bh cabe merah, iris serong halus
- 75 g gula jawa, iris halus
- 2 lbr daun salam
- 1 sdm air asam kandis
- ½ sdt garam
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- 5 bh cabe merah
- 5 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar sangrai

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng buncis, tempe, hati ayam, dan petai secara terpisah, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan cabe merah dan daun salam, aduk rata.

3. Tambahkan gula jawa dan garam. Masak sampai meletup-letup, tuangkan air asam kandis, aduk rata.
4. Masukkan buncis, tempe, hati ayam, dan petai yang sudah digoreng. Aduk rata.
5. Masak sampai bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

SAMBAL TUMPANG SOLO *untuk 5 porsi

Bahan:

- 200 g tempe semangit
- Daging dan tetelan sapi secukupnya
- 6 bh cabe merah
- 6 bh cabe rawit
- 2 cm kencur
- 2 siung bawang putih
- 5 btr bawang merah
- 10 bh petai
- Kerupuk kulit/rambak secukupnya
- 3 lbr daun jeruk
- 3 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 400 ml santan
- 1 sdt gula pasir
- 3 sdt garam
- Air secukupnya, untuk merebus

Pelengkap:

- Urap sayur
- Rempeyek teri atau kerupuk gendar

Cara membuat:

1. Rebus air bersama tempe semangit, daging dan tetelan sapi, bawang merah, bawang putih, cabe merah, cabe rawit, daun jeruk, kencur, daun salam, dan lengkuas. Masak hingga daging dan tetelan sapi empuk. Angkat semua bahan. Potong kecil-kecil daging dan tetelan sapi.
2. Ulek tempe, bawang merah, bawang putih, cabe merah, cabe rawit, daun jeruk, dan kencur yang sudah direbus hingga halus.
4. Masukkan potongan daging dan tetelan sapi yang sudah direbus serta bumbu yang sudah dihaluskan ke dalam santan. Didihkan.
5. Masukkan petai dan kerupuk kulit/rambak.
6. Tambahkan garam dan gula pasir. Masak sampai santan agak mengental.
7. Angkat. Sajikan sambal tumpang dengan urap sayuran. Tambahkan rempeyek teri atau kerupuk gendar.

MINUMAN & PUDDING

ES KRIM TEMPE *untuk 5 porsi

Bahan:

- 300 g tempe, potong-potong
- 4 btr telur, kocok lepas
- 200 ml santan
- 250 ml susu cair
- 2 btr telur, ambil putihnya
- Meses cokelat secukupnya
- Air secukupnya, untuk merebus tempe

Cara membuat:

1. Rebus tempe dengan air hingga empuk. Angkat.
2. Masukkan tempe ke dalam blender. Proses tempe dengan blender hingga halus.
2. Campurkan tempe yang sudah dihaluskan dengan santan dan kocokan telur.
3. Sementara itu, campurkan susu cair dan putih telur, kocok rata.

4. Campurkan adonan tempe dan susu. Taburi meses cokelat.
6. Masukkan adonan ke dalam kulkas hingga mengeras. Keluarkan dan sajikan.

SUSU TEMPE *untuk 3 porsi

Bahan:

- 250 g tempe, potong kotak 1 cm
- 50 ml air hangat, saat dihaluskan dengan blender
- 1 ltr air hangat, untuk memasak bersama sari tempe
- Gula pasir secukupnya
- Air secukupnya, untuk merebus

Cara membuat:

1. Rebus tempe dengan air selama lima menit. Angkat dan tiriskan hingga kering.
2. Masukkan tempe ke dalam blender. Tambahkan 50 ml air hangat. Proses tempe dengan blender hingga halus.
3. Saring dan peras tempe yang sudah dihaluskan. Tambahkan 1 ltr air hangat.
4. Rebus air perasan (air sari) tempe, aduk-aduk hingga mendidih. Dinginkan.

5. Tambahkan dengan gula pasir. Aduk rata. Sajikan.

PUDDING TEMPE *untuk 5 porsi

Bahan:

- 1 papan tempe ukuran sedang, potong-potong
- 2 bks agar-agar warna putih
- Nangka secukupnya, potong kecil-kecil
- 200 g gula pasir
- 3 gelas santan kental
- 2 gelas santan encer
- ½ sdt garam
- 2 lbr daun pandan

Cara membuat:

1. Kukus tempe hingga matang, dinginkan. Masukkan tempe yang telah dikukus ke dalam blender. Proses tempe dengan blender sampai halus dan sisihkan.
2. Rebus santan encer, masukkan santan kental, gula pasir, garam, dan daun pandan. Masak hingga mendidih dengan api tidak terlalu besar. Angkat, saring, dan dinginkan.
3. Masukkan agar-agar, aduk rata. Didihkan lagi.
4. Masukkan tempe dan nangka, aduk rata. Angkat.

5. Tuangkan adonan ke dalam cetakan yang telah dibasahi air matang. Dinginkan sampai beku.
6. Sajikan puding tempe dengan disiram saus santan.

TIPS SEPUTAR TEMPE

CARA MENGOLAH TEMPE

Tempe sebagai jenis makanan yang populer tentu bisa diolah menjadi beragam variasi makanan yang sangat lezat. Untuk itu, perlu diperhatikan beberapa tips cara mengolah tempe secara maksimal agar kandungan gizi di dalamnya tetap terjaga dengan baik.

- Tempe dapat dikonsumsi dalam bentuk tempe goreng, bacem, keripik, atau dimasak bersama bahan lain, seperti daging atau sayuran. Seperti yang terdapat dalam buku ini, tempe dapat diolah menjadi menu utama, lauk, kudapan, bahkan minuman.
- Mengolah tempe dengan cara dilapisi tepung lalu digoreng ternyata dapat meningkatkan nilai kalori dan lemak dari tempe serta menghilangkan beberapa komponen gizi lainnya. Hal ini yang mesti Anda perhatikan. Bentuk olahan tempe bacem, sup tempe, atau semur merupakan jenis olahan yang

paling tepat untuk meminimalisir terbuangnya kandungan zat gizi dalam tempe saat proses pemasakan.

- Tempe mengandung gizi yang bernilai tinggi. Untuk mengoptimalkan khasiat tempe bagi tubuh maka sebaiknya tempe dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang cukup. Jadikan tempe sebagai bahan makanan favorit seluruh keluarga.
- Tempe semangit yaitu tempe yang berbau sangit dan bertekstur lembek, namun masih aman untuk dikonsumsi. Tempe semangit cocok diolah menjadi sayur lodeh atau tumisan. Tentu tempe ini masih sangat aman untuk dikonsumsi.

CARA MEMILIH DAN MENYIMPAN TEMPE

Perlu berhati-hati dalam memilih dan menyimpan bahan masakan, termasuk tempe. Masakan yang sedap dapat tercipta dari tempe yang benar-benar bagus kualitasnya. Berikut ini beberapa tips dalam memilih dan menyimpan tempe dengan tepat.

- Pilih tempe yang bertekstur padat dengan kacang kedelai dan sedikit jamur putih seperti

kapas di sela-selanya. Memiliki aroma jamur segar.

- Permukaan tempe yang bagus akan tetap padat jika ditekan. Permukaannya pun agak keras karena butiran kedelai yang rapat. Jika dipotong tidak mudah hancur atau terlepas butiran kedelainya.
- Tempe yang bagus kualitasnya pasti rasanya gurih dan tidak ada rasa pahit sedikit pun.
- Tempe yang dibungkus plastik lebih awet daripada tempe yang DIbungkus daun.
- Tempe yang masih baru ditandai masih hangat, kedelainya utuh, dan padat.
- Jangan pilih tempe yang agak basah, berwarna cokelat kehitaman, dan mudah patah. Tempe dengan ciri-ciri seperti ini akan cepat busuk.
- Tempe tidak dapat disimpan dalam waktu lama di lemari es. Tempe hanya bertahan sekitar 3-5 hari saja. Jangan menumpuk tempe karena akan membuat tempe cepat busuk.

Gulai Tempe Balado Tempe Asem-asem Tempe Semur Tempe Sup Tempe Steak Tempe Burger Tempe Spaghetti Tempe Sate Tempe Bumbu Kacang Tempe Bakar Bumbu Rica Tempe Penyet Tempe Bacem Pepes Tempe Teri Rolade Tempe Keripik Tempe Sambal Petis Sambal Teri Tempe Bakar Tempe Kremes Sambal Tempe Kencur Combro Isi Tempe Lumpia Isi Tempe Arem-arem Isi Tempe Schotel Tempe Nugget Tempe Kroket Tempe Sayuran Rogout Tempe Kebab Tempe Martabak Tempe Kue Kering Tempe Cake Tempe Brownies Tempe Es Krim Tempe Susu Tempe *dan masih banyak lagi…*

Siapa sangka tempe sudah menjadi makanan yang mendunia. Makanan yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai ini sangat kaya akan gizi yang bermanfaat untuk kesehatan. Tempe yang dulu dikenal sebagai makanan murah, kini pun telah menjadi makanan mewah dan favorit di seluruh dunia. Bahkan di negara lain seperti Jepang, Belanda, dan Jerman, tempe telah menjadi makanan kelas hotel dan dijual mahal di sana.

Anda gemar mengonsumsi tempe tapi mulai bosan mengolah masakan berbahan tempe yang cenderung kurang variasi? Anda tidak perlu bingung. Dengan membaca buku "Resep Komplit Olahan Tempe" ini dijamin Anda dapat menyajikan variasi menu tempe bercita rasa istimewa dalam setiap menu makanan keluarga Anda. Lezat, sehat, dan hemat dapat sekaligus Anda dapatkan dalam mengolah tempe ini.

Berisi 77 resep kreasi olahan tempe yang terdiri atas menu utama, lauk, kudapan, bahkan minuman dan dilengkapi dengan tips mengolah, memilih, serta menyimpan tempe, buku ini akan menjadikan acara memasak Anda menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

Selamat mencoba!

GREAT! Publisher (Anggota IKAPI)
Jl. Mawar Tengah No. 72 Baciro Yogyakarta 55225
Telp. (0274) 554985, 554986 Faks. (0274) 556086
email: great.publisher@galangpress.com
www.galangpress.com

aku membaca maka aku ada

ISBN: 978-602-8696-48-7

Masakan